

JONGLERIE



- Foulards -
- Balles -
- Anneaux -
- Massues -
- Assiettes -
- Diabolos -
- Bâtons -
- Boîtes -

**CASAL
SPORT**

STIMULER LA PRATIQUE
DU SPORT ENSEMBLE

UNE CHARMANTE CASCADE



1: De ta main droite, lance le foulard en l'air en ouvrant grande ta main.

2: Rattrappe-le de ta main gauche en la passant par dessus le foulard et en la ramenant d'un coup rapide et descendant.

3: Tout en continuant le mouvement du bras, relance le foulard dans l'autre direction.

4: Et rattrappe-le à nouveau de haut en bas avec ta main droite.

5: Entraîne-toi à refaire cet exercice plusieurs fois en formant un 8 renversé.

ET
HOP !



LA TRAJECTOIRE
DU FOULARD DOIT
FORMER UN 8
RENVERSÉ.

DEVIENT LE ROI DE LA CASCADE

1:

Prends un foulard dans chaque main et tiens-les au milieu.



1

2:

Lance le premier foulard vers ton épaule opposée.

Lorsqu'il atteint sa hauteur maximale...



2

3:

Lance le second foulard dans la direction opposée. La trajectoire des deux foulards doit former une croix devant ta poitrine.



3

4:

Rattrappe tout d'abord le premier foulard avec ta main la plus proche, puis le deuxième.



4

LA VALSE DES FOULARDS



Prends un foulard dans une main et deux foulards dans l'autre, dont un entre le pouce et l'index. C'est celui-ci que tu lanceras en premier.



1: Lance le foulard que tu tiens du bout des doigts dans ta main droite (le foulard A). Lorsqu'il arrive à son apogée, lance le second (B) de l'autre main.

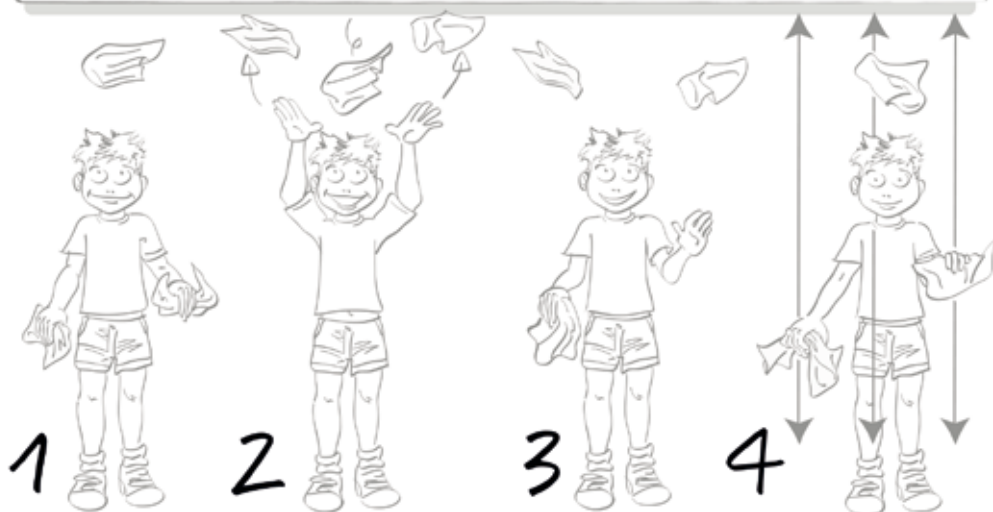
2: Le second étant lancé, attrappe le foulard qui retombe.

3: Quand le second arrive à son tour à son apogée, lance le dernier (C) sur la même trajectoire que le premier foulard lancé.

4: Le dernier foulard ayant été lancé, attrappe le second foulard qui retombe.

5: Ça y est, tu sais jongler ! Continue d'alterner les lancers, entraîne-toi !

JONGLER EN COLONNES



1: De la main qui tient deux foulards, lance un premier foulard en l'air verticalement.

2: Quand il arrive en son sommet, lance les deux autres en même temps. Rattrape le foulard qui retombe.

3: Quand les 2 sont au sommet, relance le foulard verticalement.

4: Puis rattrappe les deux autres qui redescendent. Chaque foulard possède ainsi sa propre trajectoire : 1 au centre, 2 sur les côtés.

2 DOUCHES SINON RIEN !



1: Afin de réaliser la figure de la douche, commence par lancer les foulards en cercles par l'extérieur. Seule ta main droite lance.

Ta main gauche attrappe les foulards et les passe à ta main droite qui les relance.

2: Une variante consiste à jeter un foulard en l'air et à faire de grands cercles autour de celui-ci avec un deuxième foulard. Ensuite, lance ce deuxième foulard en l'air quand le premier retombe et continue ainsi à jongler en cascade.



JONGLER A 1, 2 ou 3 BALLES



1: Commençons avec une balle. Ta position est importante : tes avant bras doivent être repliés avec tes coudes le long de ton corps. Tu dois être debout avec le dos bien droit. Relâche tes épaules et ne regarde jamais tes mains.

Lance la balle se trouvant dans ta main droite vers ta main gauche, en la suivant du regard. La trajectoire de la balle doit être en arc de cercle. Rattrappe la balle dans ta main gauche. Essaie aussi dans l'autre sens.

2: Maintenant, essayons avec une deuxième balle. Concentre-toi bien car cette étape est plus complexe qu'il n'y paraît. Lance d'abord la balle se trouvant dans ta main droite vers la gauche comme précédemment.

Lorsqu'elle atteint son apogée, lance la deuxième balle de ta main gauche vers la droite.

Tu réceptionnes alors la première balle dans ta main gauche puis la seconde dans ta main droite.



1: Prends deux balles dans ta main droite et une balle dans ta main gauche. Lance la première balle comme dans les exercices précédents, de ta main droite à ta main gauche.

2: Quand ta balle arrive au sommet de sa trajectoire, lance la balle se trouvant dans ta main gauche.

3: Rattrappe la première balle dans

ta main gauche, puis lance la dernière balle se trouvant dans ta main droite.

4: Rattrappe la deuxième balle dans ta main droite libérée, puis renvoie la première balle (celle se trouvant dans ta main gauche) vers ta droite quand ta dernière balle lancée atteint son apogée.

Et ainsi de suite. Fais très attention à ton enchaînement de mouvements : tu dois toujours relancer une balle avant d'en attrapper une autre.

SINGER LES PATTES DU CHAT

Tes mains doivent être ouvertes, les paumes vers l'extérieur, comme la patte de chat en position de griffer.



Cette figure consiste à jongler en rattrapant les balles par dessus.

1: Prends une balle dans ta main droite.

2: Lance-la en l'air en faisant un mouvement de poignet vers le haut et l'arrière ce qui ouvrira la paume de ta main.

Puis monte ta main gauche à la hauteur de ton épaule pour rattrapper la balle.

3: Rattrappe la balle lorsqu'elle a fini sa trajectoire en demi-cercle avec ta main gauche.

Tu peux maintenant essayer cette même figure mais avec deux, puis trois balles.



CETTE FIGURE
NE SOLLICITE QUE
TES POIGNETS ET TES
AVANT-BRAS.
TES ÉPAULES NE
DEVRAIENT DONC PAS
ÊTRE MOBILISÉES.
COOL !



UNE COLONNE À DEUX BALLES

Cet exercice va te permettre d'apprendre à maîtriser d'autres figures, notamment jongler avec quatre balles. Prends deux balles dans une même main.

1: Lance une première balle verticalement.

2: Décale ensuite ta main sur la gauche ou la droite et lance la seconde balle en l'air quand la première arrive à son sommet. La trajectoire de la seconde balle doit être parallèle à la première.

3: Rattrappe la première balle, puis relance-la lorsque la seconde arrive à son apogée. Tu peux aussi t'entraîner à faire cet exercice en réalisant une trajectoire en ellipse.



L'ASCENSEUR SENSATIONNEL

Impressionne ton public avec cette figure simple à réaliser.

1: Commence cette figure en jonglant en colonne et en parallèle, comme dans l'exercice précédent, avec une seule main. Dans ton autre main, tiens une troisième balle entre

le pouce et l'index afin qu'elle soit bien visible.

2: Tu dois te concentrer sur l'une des balles avec laquelle tu jongles en colonne et la suivre avec ta main gauche d'un mouvement semblable et absolument parallèle. Synchronise tes mouvements et ta vitesse.

Abaisse ta main gauche tenant la troisième balle en même temps que la balle de droite.

3: Et remonte ta main gauche en même temps que la balle de droite.

JONGLER AVEC 4 BALLES

BIEN RÉALISÉE,
CETTE FIGURE DONNE
L'ILLUSION QUE LES
BALLES SE CROISENT.



1: Commence tout d'abord par t'entraîner à jongler avec deux balles dans une main, comme dans l'exercice des colonnes, mais en réalisant des ellipses. Puis essaie de jongler également avec l'autre main de manière symétrique (identique).

2: Lorsque tu auras réussi à jongler avec deux balles dans chaque main de manière symétrique, essaie de décaler tes mains afin d'obtenir un mouvement alterné. Tu ne dois pas commencer à jongler en même temps de tes deux mains.



LA CASCADE

Cet exercice consiste à lancer toutes les balles à la suite de droite à gauche, de les rattraper de la main gauche, puis de les passer à la main droite qui les relancera immédiatement.

1: Lance tout d'abord les deux balles que tu tiens dans ta main droite l'une après l'autre, très rapidement et très haut.

2: Avant d'intercepter la première balle, passe celle que tu tiens dans ta main gauche à ta main droite.

3: Puis lance cette dernière balle et rattrape la première balle qui retombe. Continue ainsi en gardant la trajectoire circulaire des balles.



DEVIENT LE SEIGNEUR DES ANNEAUX !



Trajectoire
de l'anneau en
8 renversé

1

Le principe du jonglage avec des anneaux est identique au jonglage avec des foulards sauf que les anneaux s'envolent plus haut.

1: Lance l'anneau d'une main à l'autre sur une trajectoire en 8 renversé (voir les foulards page 2).

2: Maintenant prends deux anneaux, un dans chaque main.

3: Lance le premier anneau de ta main droite vers la gauche.

4: Puis lance le deuxième quand le premier arrive à son apogée.

Important : quand tu lances, tu dois donner un effet arrière à l'anneau afin de le stabiliser. Tu peux lever tes bras pour rattrapper les anneaux et les accompagner en les lançant.



2



3



4

UN EXERCICE PRÉCIEUX AVEC 3 ANNEAUX !

Tiens deux anneaux dans ta main droite si tu es droitier ou gauche si tu es gaucher. L'anneau du bout des doigts (l'anneau blanc) repose sur ton index et sera lancé en premier.



Ne serre pas trop les anneaux, laisse-les libres. Tiens-les dans les plis intérieurs de tes doigts.



1: Lance le premier anneau bien en l'air en direction de ton côté gauche.

2: Puis lorsque le premier anneau est à son apogée, lance l'anneau se trouvant dans ta main gauche vers ton côté droit.

3: Après avoir rattrapé le premier anneau, lance le dernier anneau se trouvant dans ta main droite vers ton côté gauche. Continue ainsi de suite en lançant l'anneau suivant chaque fois qu'un anneau arrive au sommet de sa trajectoire. Ta trajectoire doit ainsi former un huit allongé.

UNE CASCADE SANS TRUCAGES

ENTRAÎNE-TOI
À LANCER LES ANNEAUX
SUFFISAMMENT HAUT
POUR AVOIR LE TEMPS
D'ANTICIPER LEUR
TRAJECTOIRE.

Le principe est identique à la cascade de balles page 9, c'est-à-dire que c'est toujours la même main qui lance les anneaux, l'autre main rattrappe les anneaux et les passe à la main qui les lance.

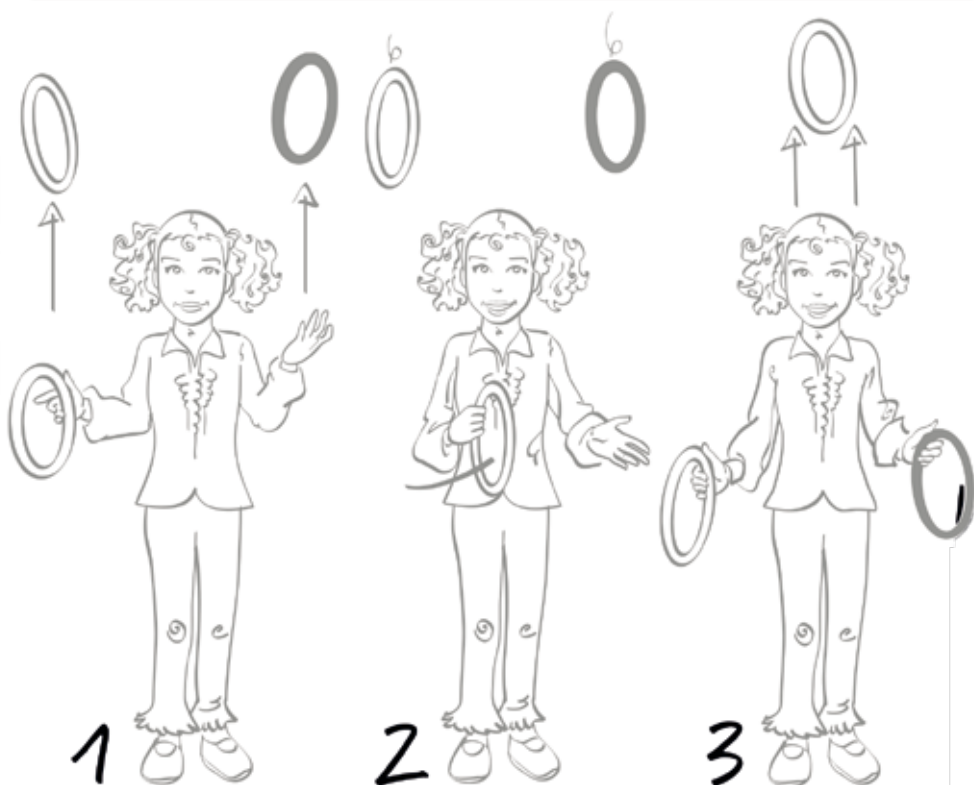
Tu prends deux anneaux de ta main droite et un de ta main gauche puis tu lances les anneaux de ta main droite en l'air de manière à obtenir une trajectoire circulaire.

Lorsqu'ils sont lancés, passe le dernier anneau à ta main droite et lance-le.

Continue ainsi le mouvement en faisant tourner les anneaux toujours dans le même sens en se suivant.

ESSAIE AU DÉBUT DE
GARDER UN RYTHME RÉGULIER.
TU POURRAS PAR LA SUITE AGRÉMENTER
TES EXERCICES DE JONGLAGE EN
ESSAYANT PAR EXEMPLE DE FAIRE
UNE PIROUETTE QUAND LES
ANNEAUX SONT EN L'AIR.

TROIS COLONNES A LA UNE



1: Prends deux anneaux dans ta main droite et un dans ta main gauche comme indiqué précédemment page 11.

Concentre-toi sur les trajectoires verticales que tu appliqueras sur les anneaux.

Lance tout d'abord deux anneaux en même temps en veillant à leur trajectoire.

Lance-les suffisamment haut pour avoir le temps d'effectuer les lancers suivants.

2: Lorsque les deux anneaux ont atteint leur apogée, déplace ta main droite entre les deux anneaux et lance le dernier anneau sur une trajectoire verticale.

3: Puis rattrappe les deux anneaux qui retombent et relance-les immédiatement de chaque côté du dernier anneau lancé.

Enfin rattrappe le troisième anneau qui tombe à

son tour en replaçant ta main droite au centre et relance-le aussitôt.

Enchaîne ainsi de suite ces mouvements en rythme et en souplesse.

Avec de l'entraînement, tu pourras aussi rattrapper et lancer l'anneau du milieu avec ta main gauche afin de varier tes mouvements.

N'oublie pas qu'un bon lancer est précieux, envoie tes anneaux suffisamment haut et visualise bien leur trajectoire.

L'ART DÉLICAT DU LANCER "CUILLÈRE"



Pose ton
pouce là !



1: Tiens la massue à l'horizontale dans ta main droite, en posant ton pouce à l'endroit où le manche s'épaissit. Ta massue doit faire un angle de 45° par rapport à ton corps.

2: Le lancer de massue, appelé aussi lancer "cuillère", demande de la précision. Le mouvement se fait d'abord par le bas en faisant descendre ton bras devant toi puis en le remontant vers ton épaule opposée. Lorsque ta main arrive au milieu de ton corps, lâche la massue. La massue va alors s'envoler en tournant sur elle-même.

3: Rattrappe la massue dans ta main gauche puis relance-la dans le sens inverse et continue ainsi le même mouvement d'une main à l'autre.



TOUS AUX ABRIS : 2 MASSUES

1: Tiens une massue dans chaque main. Les massues doivent être à l'horizontale et à 45° par rapport à ton corps.

2: Lance la massue se trouvant dans ta main droite vers ton épaule gauche en faisant un mouvement de "cuillère", comme exposé dans l'exercice précédent ci-contre. La massue s'envole et fait un tour sur elle-même.

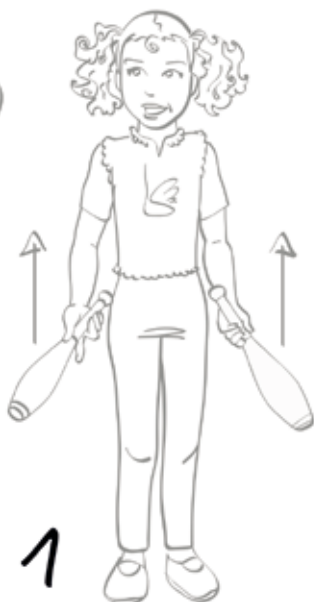
3: Lorsque la première massue arrive à son apogée, lance l'autre massue vers ta droite, toujours avec une trajectoire en arc de cercle. Puis rattrappe la première massue dans ta main gauche et la seconde dans ta main droite. Recommence en lançant d'abord de la main gauche et enchaîne tes mouvements comme précédemment.

Entraîne-toi bien car cet exercice de coordination est primordial. Essaie aussi de lancer les massues de manière à ce qu'elles fassent un double tour ou un triple tour !



ET JAMAIS DEUX SANS TROIS

Prends une massue dans chaque main et pose une seconde sur ta main droite que tu vas maintenir avec ton index tendu et entre le pouce et le majeur. La troisième massue se trouve dans ta main gauche.



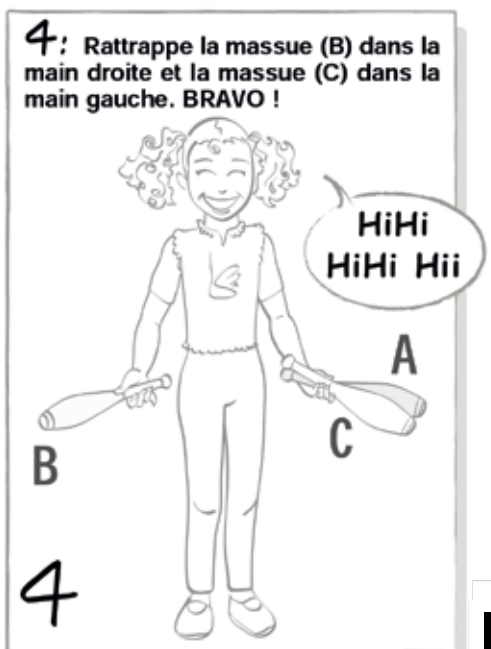
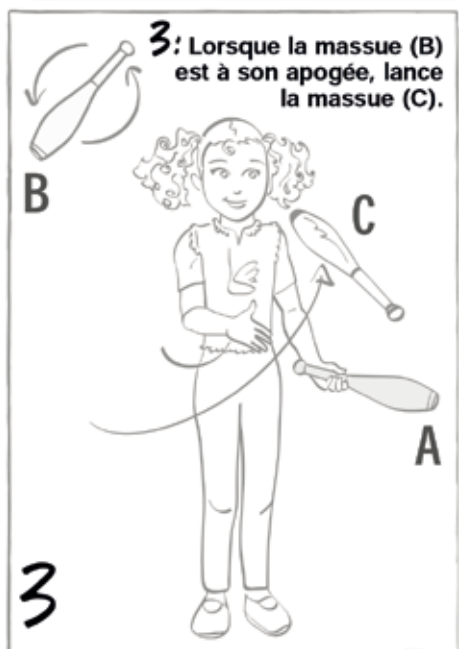
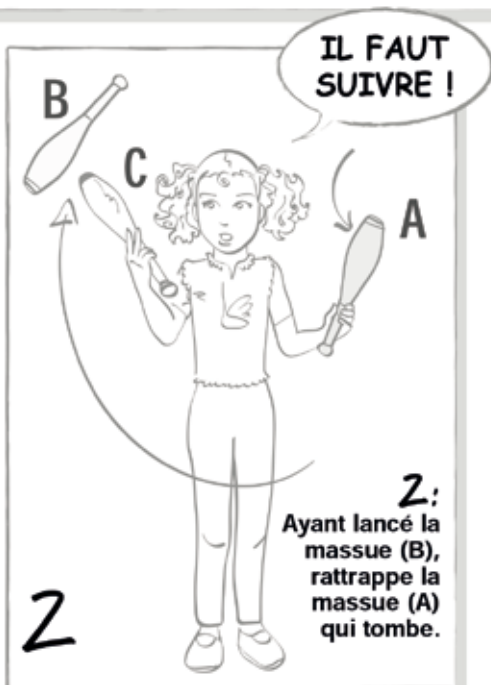
1: Commençons par un exercice simple de jonglage en "colonnes" dont le principe est le même que pour les foulards page 5 ou les anneaux page 13.

Lance de ta main droite une massue verticalement de manière à ce qu'elle fasse un double tour. Lorsqu'elle arrive à son apogée, lance les deux autres massues à l'identique de la première.

2: Rattrappe la première massue qui tombe et relance-la à nouveau quand les deux autres massues arrivent à leur apogée. Puis rattrappe les deux et recommence le mouvement.

Lance ta première massue verticalement entre les deux autres ou de chaque côté. Cette figure est impressionnante si tu sé pares bien la trajectoire de la massue seule de celle des deux autres.

ASSURE AVEC TROIS MASSUES



ÊTRE BIEN DANS SON ASSIETTE

1: Pose la pointe de la baguette au centre de l'assiette.

2: Tiens la baguette à la verticale dans ta main droite.

3: Prends le bord de l'assiette entre ton pouce et un doigt de ta main gauche et fais tourner l'assiette dans ta direction.



4: Amène la pointe de la baguette contre le rebord du dessous de l'assiette.



15 cm



5: Puis tourne la baguette avec ton poignet et imprime un mouvement de petits cercles au sommet de la baguette.



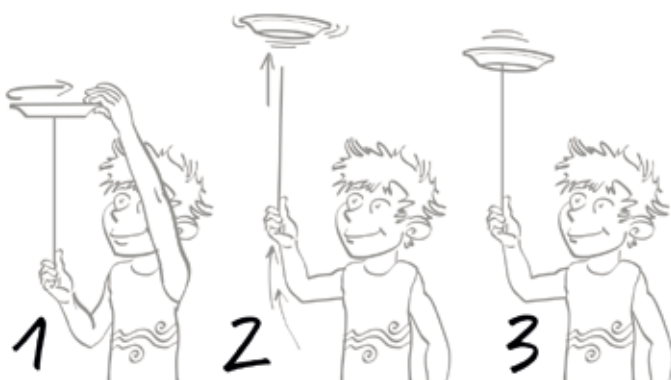
6: Quand l'assiette arrive à un mouvement régulier et stable, arrête le mouvement du poignet. La baguette se repositionne alors au centre de l'assiette.

QUELQUES EXERCICES A DÉGUSTER

1: Fais tourner l'assiette dans ta direction.

2: Jette l'assiette en l'air en donnant un coup de baguette vers le haut.

3: Rattrappe-la lorsqu'elle retombe en plaçant la pointe de la baguette au centre de l'assiette.



Une variante à l'exercice précédent consiste à tenir la baguette au milieu, de jeter l'assiette en l'air et de la récupérer sur l'autre bout de la baguette.



L'ÉQUILIBRE

Alors que l'assiette tourne sur la baguette, place l'extrémité inférieure de la baguette dans la paume de ta main, et maintiens l'assiette en équilibre.

Tu peux également placer la baguette sur le front, le nez ou le menton. Essaie ensuite de prendre une seconde assiette en équilibre ou de jongler en même temps.



DEVENIR LE MAÎTRE DU DIABOLO

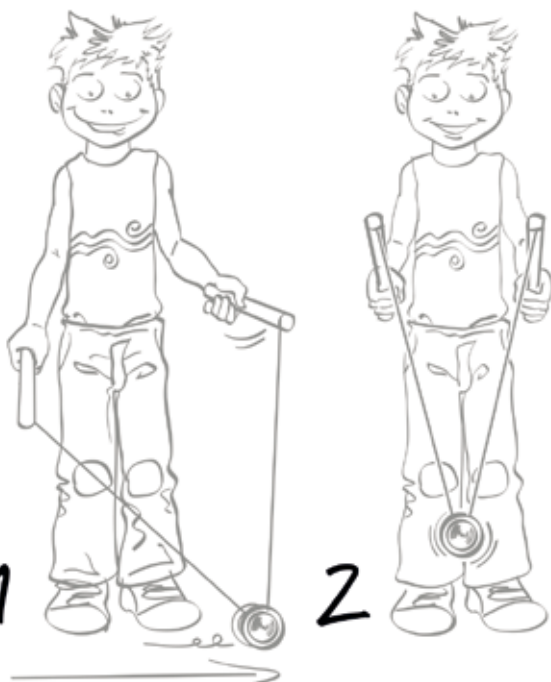
1: Le diablo doit être posé au sol, devant toi, à cheval sur la ficelle. Fais-le rouler de droite à gauche.

2: Puis soulève-le du sol et continue de le faire rouler sur la ficelle tout en maintenant son axe devant toi.

3: Monte la baguette droite et abaisse légèrement la gauche pour absorber le mouvement de traction.

4: Puis redescends ta main droite et lève ta main gauche afin qu'elle soit un peu au-dessus de ta main droite.

5: Remonte alors, "en coup de fouet", la baguette droite et redescends rapidement ta main gauche. Bravo ! Continue.



FLÛTE !
LE DIABOLO PENCHE
TROP EN AVANT !

Pas d'inquiétude !

Il te suffit de tirer la baguette droite vers toi jusqu'à ce que le diabolo retrouve sa position normale.

C'est le geste qui sauve !



L'ATTRACTION DU DIABOLO



OH NON !
IL PENCHE VERS MOI
MAINTENANT !

Calme-toi et déplace
la baguette droite en
avant sur l'axe hori-
zontale.

Détends-toi et
que les réflexes
soient avec toi !





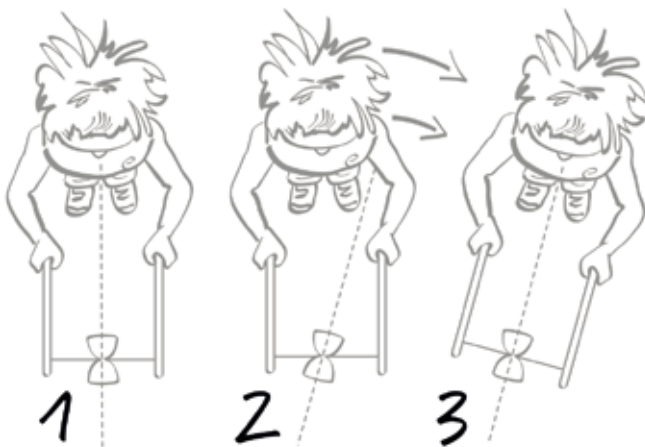
AÏE !
LE DIABOLO S'ÉLOIGNE
DE MON AXE !

COMMENT CORRIGER L'AXE DU DIABOLO ?

1: L'axe du diabolo doit impérativement être perpendiculaire à celui de ton corps.

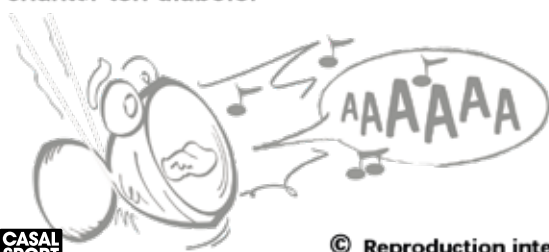
2: Mais s'il dévie de l'axe de ton corps tu dois le corriger.

3: Déplace ton corps autour du diabolo afin de te remettre face à lui.



TOUJOURS PLUS VITE

Tu stabilises le diabolo grâce à la vitesse de rotation. Pour aller encore plus vite, accélère le mouvement que tu as appris précédemment page 21. Tu dois monter ton bras droit plus rapidement, en "coup de fouet", que tu ne le redescends. Ta main gauche s'abaisse lentement afin d'absorber le mouvement. Tu devrais bientôt pouvoir entendre chanter ton diabolo.



DONNE DES AILES À TON DIABOLO

1



OUAAH,
JE MAÎTRISE
DE MIEUX EN
MIEUX !

1:

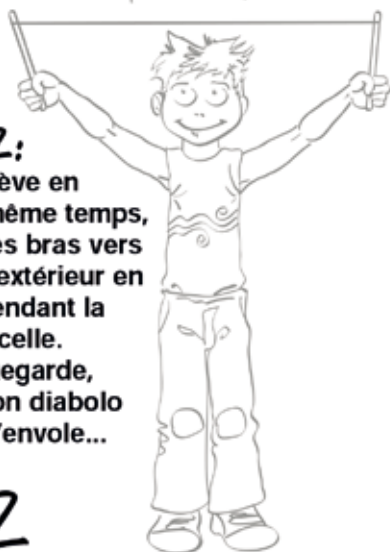
Tout d'abord
fais tourner le
diabolo sur
son axe.



ALORS
QU'IL S'ENVOLE, LE
DIABOLO CONTINU À
TOURNER AUTOUR DE
SON AXE.

2:

Lève en
même temps,
les bras vers
l'extérieur en
tendant la
ficelle.
Regarde,
ton diabolo
s'envole...



2

3: Réceptionne le
diabolo en tendant
ton bras droit vers le
ciel, la baguette en
position verticale.



3

Tends la
ficelle vers la
baguette de
gauche.

4:

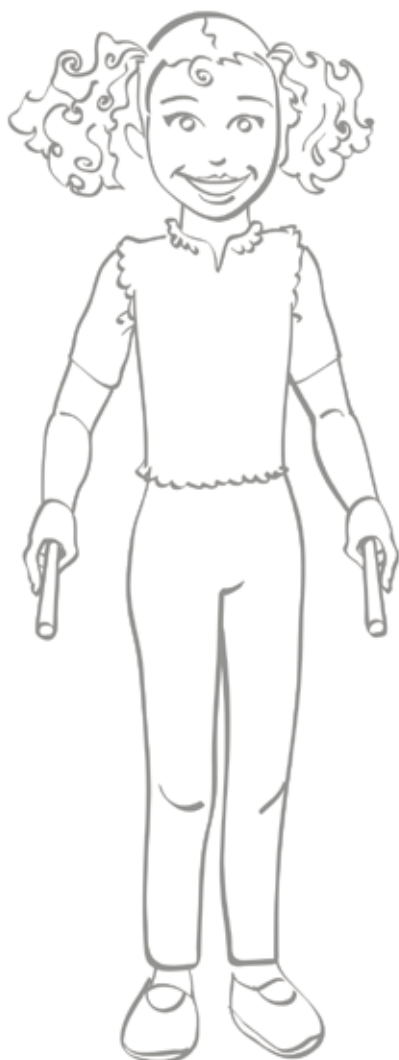
Lorsque le
diabolo
touche la
ficelle, tu dois
l'amortir avec
ton bras droit
afin d'éviter
qu'il ne
rebondisse.



4

TENUE CORRECTE EXIGÉE

**TIENS-TOI DEBOUT,
LE CORPS RELACHÉ,
LES JAMBES SOUPLES**



Prends les baguettes dans tes mains et maintiens-les toujours parallèles au sol et parallèles entre elles.

Les baguettes doivent être tenues en bout pour améliorer la prise et réduire l'effort.

Pour mieux contrôler les mouvements, tends ton index le long de la baguette.

Le bâton devra évoluer dans un plan parallèle à toi.



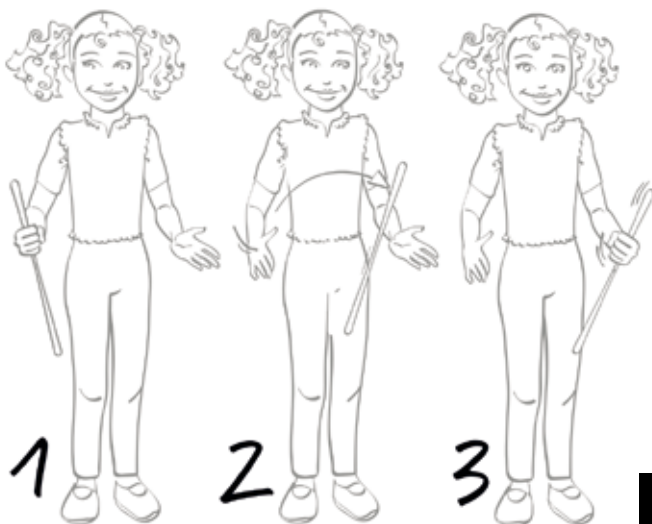
UN PEU D'INITIATION

Apprends tout d'abord à manier le bâton en n'utilisant que les mains.

1: Prends le bâton dans ta main droite, au dessus de son centre.

2: Lance le bâton vers la main gauche, tout en gardant les mains écartées.

3: Rattrappe le bâton dans la main gauche. Amortis bien la réception en suivant le mouvement avec la main. Continue ainsi à faire passer le bâton d'une main à l'autre en allant de plus en plus vite.



MAÎTRISER LES COUPS DE BATONS



1: Fais sautiller le bâton sur les baguettes en le soulevant de quelques centimètres.

2: Puis essaie le même exercice mais en réceptionnant le bâton bras croisés.



UN BON DÉPART

Tiens-toi accroupis, les baguettes parallèles, le bâton debout devant toi reposant sur la baguette droite.



1: Envoie le bâton vers la baguette gauche en le frappant avec la baguette droite.

2: Amortis-le à la réception, et renvoie-le dans l'autre sens.

DEMI-TOUR ET TOUR COMPLET

1: Avec la baguette droite, frappe le bâton assez fort pour lui faire faire un demi-tour en l'air. Puis réceptionne-le sur la baguette gauche et enchaîne le mouvement simple. Essaie aussi dans l'autre sens.

2: En donnant une plus forte impulsion au bâton, tu pourras même lui faire décrire un tour complet.





3: Continue cet enchaînement de mouvements en augmentant la vitesse et en levant progressivement les baguettes.



4: Le bâton va ainsi s'élever du sol. Tu n'as plus qu'à te lever et à continuer le mouvement debout.

CONSEILS

- Ne tape pas le bâton. Amortis-le et pousse-le.
- Le point de contact de la baguette sur le bâton doit se situer aux 3/4 de sa hauteur.
- Garder les baguettes parallèles et horizontales.
- Ne reste pas statique, mais bouge en accompagnant le mouvement du bâton.

L'ÉPÉE

Cet exercice consiste à jongler avec une seule baguette.

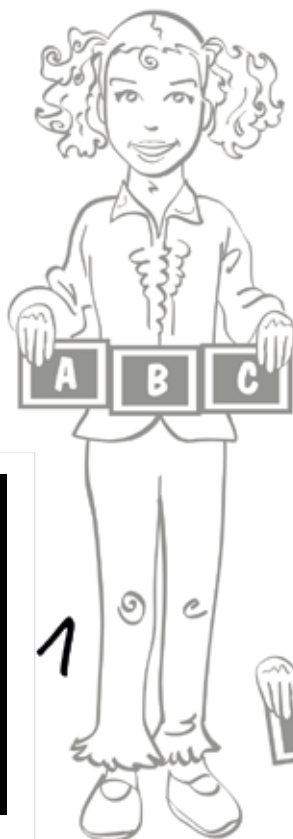
1: Tout de suite après avoir frappé le bâton, déplace très rapidement ta baguette de l'autre côté du bâton.

2: Puis réceptionne-le à revers et renvoie-le dans l'autre sens. Repasse alors la baguette de l'autre côté du bâton. Enchaîne ainsi le mouvement avec la même baguette. Essaie aussi de faire faire un demi-tour ou un tour complet au bâton.

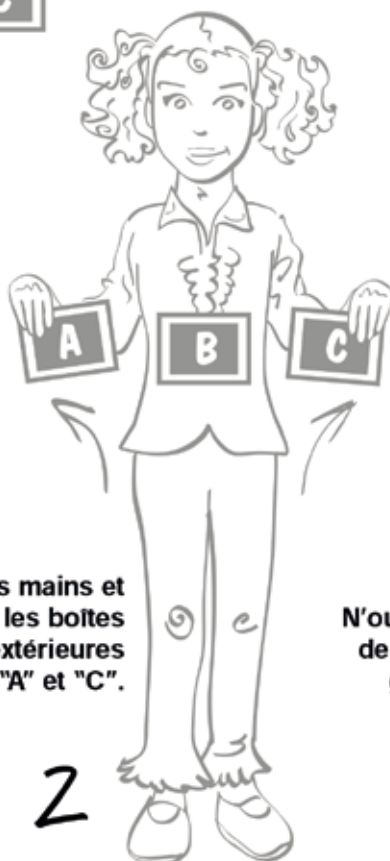


DÉFIER LA FORCE DE GRAVITÉ !

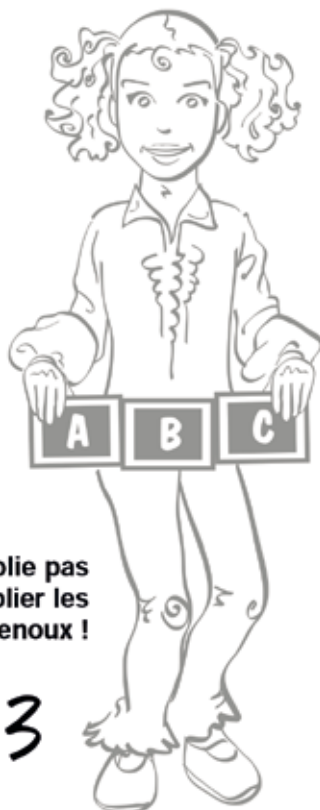
- 1: Tu dois d'abord maintenir les boîtes à la hauteur de ta taille,
- 2: Puis lève tes mains et sépare les boîtes extérieures "A" et "C",
- 3: Descends tes mains, plie tes genoux et enfin rattrappe la boîte du milieu "B".



Lève les mains et
sépare les boîtes
extérieures
"A" et "C".



N'oublie pas
de plier les
genoux !

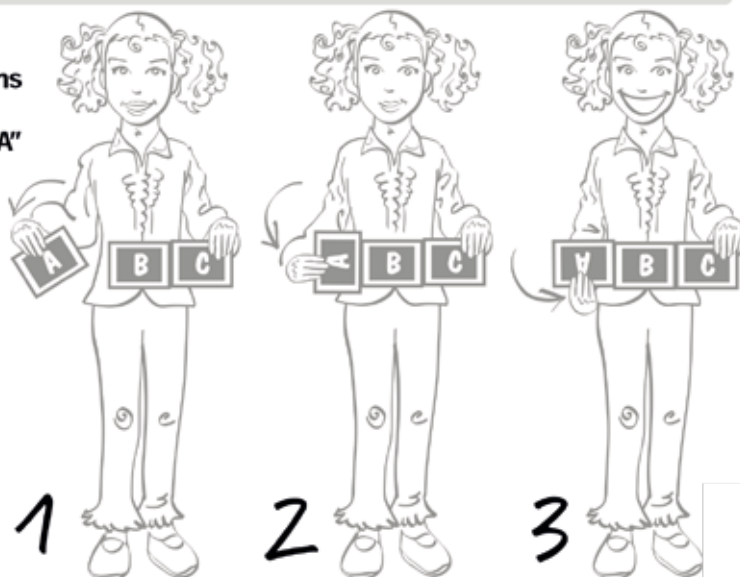


LA TOURNÉE DES BOÎTES

1: Soulève légèrement les mains et sépare l'une des boîtes extérieures "A" ou "C" et tourne-la de 90°.

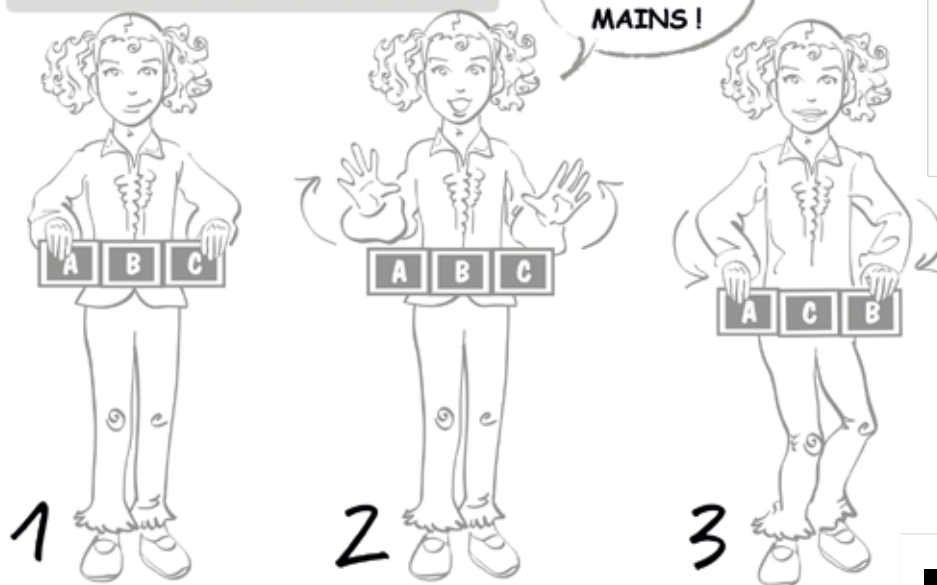
2: Replace-la ainsi tournée,

3: Ou replace-la tournée à 180°.



LA LÉVITATION UN NUMÉRO PLANANT

ET HOP !
SANS LES
MAINS !

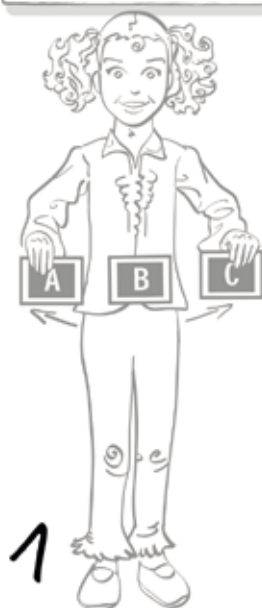


LA FIGURE DU MELI-MELO



LES JOIES DU "CLAP-TRAP!"

- 1: Sépare les boîtes extérieures,
- 2: Tape-les une ou deux fois,
- 3: Reprends la boîte du milieu.
Et n'oublie pas de sourire.



LA ROTATION

TOUT EN SÉPARANT
LA BOÎTE "B" MÉDIANE,
FAIS-LA PIVOTER D'UN QUART
DE TOUR, D'UN DEMI TOUR OU
MÊME D'UN TOUR COMPLET.
PUIS RATTRAPPE-LA.
BON COURAGE !

CASAL SPORT

STIMULER LA PRATIQUE
DU SPORT ENSEMBLE



Manuel "Jonglerie" février 2020 - REF-JNI 99



09 69 36 95 95

Appel non surtaxé



mail@casalsport.com

CASALSPORT.com



CASAL SPORT - 1, rue Blériot
67129 MOLSHEIM CEDEX

Suivez-nous :



#casalsport

imprimé sur papier 100% recyclé